





## A black and white illustration. The top half shows several arrows in flight, moving from left to right across the frame. The bottom half shows a close-up of a hand holding a crossbow, with the crossbow's shaft and trigger mechanism visible. The background is a light, textured surface.

人年紀大了，身體肥胖是正常現象。人們年輕時，活動較少，所需食糧原固較少的。但另一方面，多數人年紀大了，錢也多了，因收入充裕，而生活動靜亦與青年人無異，故活動少與飲食多，便體態肥胖。

肥胖與壯健是有分別的，通常體重超過正常至十五磅，即為過重。至於父母均屬肥人，其兒女是否也有此種關係？據稱：這是沒有把握確定的，很少出生時肥胖的孩子，我們常見別人暴發肥胖的原因，係他們彼此感染了太過的習慣。

身體過飽之原因，只有百分之二係脂肪分泌之不調和，假令分泌不調和也是件難得的事，其實大多數是吃得太多。

不論任何時期，假如要暫時戒斷飲食，應先就教於胃，而制飲食，雖有許多人希望這兩週內瘦二十磅，而四出尋求新法，惟專家認為，最佳之辦法，莫如把這週泡在溫池內放鬆，如果一個人在一週內放棄以某種方法來戒斷十磅，他必感痛苦與患病。而且，一次戒除飲食，或許立即得回七磅，因為人體的脂肪，是緩慢吸收的，損失時也就緩慢釋放，則週內輕了三磅至五磅，假如其後可能非繼續減肥。

過量餐也不常進的人却顯加沉重呢？還是因吃得過多，所謂吃得多並非指脂肪而言，而係指增加攝入。

能維持適當所需，而又不至肥胖的食物，是魚、瘦肉、雞、魚生、蔬菜、牛奶、麥、麵包及牛油。爲維持健康與正確體重，每日均需有此等食品。

不過，沒有食物係單獨成爲脂肪的，所有食物均含熱量，而所有食物均可使人肥胖，如所食超過所需的熱能。惟日常飲食，如飯前吃糖、蜜粉或食與脂肪，則將人身體平衡直接造成破壞三者的，亦非保持攝入與消耗必要的，須只選到了相當重量時候，才會變成脂肪的。事實上，若千脂肪與淀粉質，是正常飲食中的必要部份。

酒精使人變胖，有個原因：①酒精含有高單位價值的東西；②有時加糖使酒多些東西。③酒精係由直接接觸進入血脈中之食物，這是身體進入酒精後之食物，因爲化，因此他更重。有時，酒精所需之熱力，正從酒中獲得，故其後所吃之東西，便成爲脂肪貯存下來。

是，胃口比平常大，爲要，是需較多之糧食，專家對於好味之食品有惡感，仍然存在的，這是一件有趣的事。

因爲睡眠過多不易消瘦的，因睡眠過多者消耗較少精力，與燃燒極低亦較少。故欲瘦之人，每晚只宜睡八小時。

心懣懣勞的，並非常常不進食的。有時，有些憂慮、煩惱，或因下意識地却大飲大食，因此下意識地放蕩以此彌補其不快。這些人常常變成肥胖，久久才恢復正常。

瘦了的人自然覺得少一點，不過分別幾毫，體格大小與所需熱量多少有關，身高六尺，體重一百磅的人，比身高五尺半的，所需較多，其代謝機能亦然。

既然飲食與體質有關，則戒斷所含高熱量的食物，是不可以說罷嗎？不過問題並不如此簡單。若干熱度比較高的食物，是身體所必需的，而不應戒除或減少。一個加糖豆只是低熱量的。比方，一杯冷飲，含有八十個加糖豆，但沒有其他食物價值。一杯牛奶有一百七十個加糖豆，牛奶則有維他命、蛋白質與纖維素。所以可以戒除冷飲而不能減少牛奶。

總經銷  
祥泰有限公司  
香港永樂街一百八十七號二樓

新國北金  
華民河陵

天今  
仍天今  
片唱歌情奇

花龍  
蜀鳳

導演 李因 吳楚帆  
張活游 白燕

主星紅大四  
會師馬新

新南片山新演片在  
支曲由梁唱中本

好世界

域多利

新世界

環球

太平

際國 明光  
後最天今

改小天蔣出公映大  
編說空聲品司片路

紅淚

朱門

歌鳳馮 導編

何王劉羅黃紫薛  
少克艷曼羅覺  
雄鶯宣卿梨蓮先

演主合聯

神提腦醒支兩曲名  
坤羅片製榮紹袁製監

[illegible]



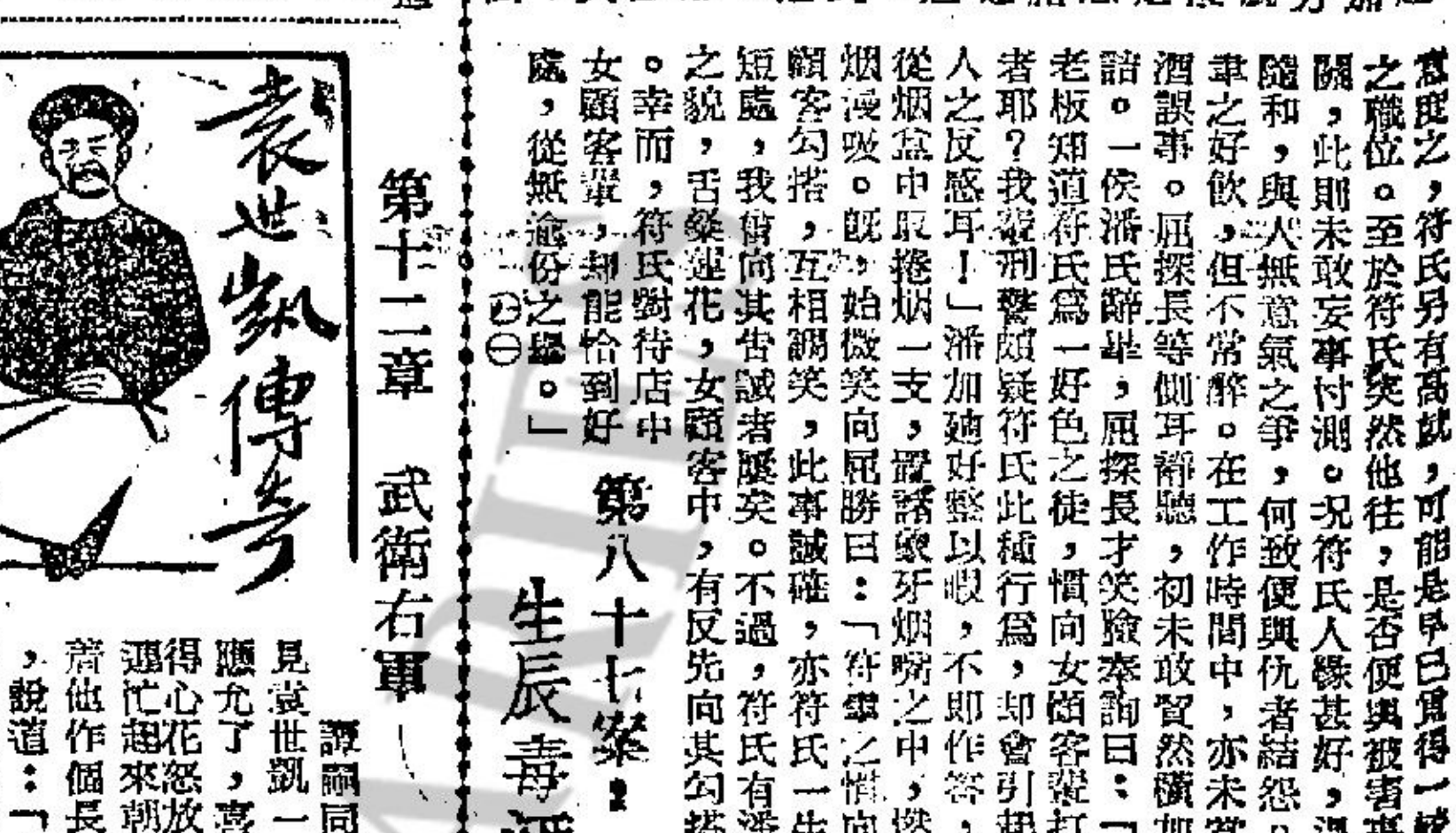
# 大慶師範



（本報記者採訪）  
大慶師範學校，自開辦以來，成績斐然。學生們不僅在學業上取得長足進步，且在體操、音樂、美術等課外活動中，亦表現出極高的熱忱與才華。該校校長表示，將繼續致力於提高教學質量，為社會培養更多優秀人才。



（本報記者採訪）  
近日，大慶市發生一起令人痛心的命案。一名年輕女子在街頭被刺身亡。警方接報後迅速趕到現場，展開調查。目前，警方已鎖定了幾名嫌疑人，並正在進一步鞏固證據。市民們對此表示關注，並呼籲警方儘快破案，以維護社會治安。



（本報記者採訪）  
大慶市近日舉行了一場大型的文藝演出，吸引了眾多市民前往觀看。演出內容豐富多彩，包括舞蹈、音樂、戲劇等。演員們精湛的表演贏得了觀眾的熱烈掌聲。此次演出旨在豐富市民的文化生活，並展示大慶市的文藝成就。

# 晚香



（本報記者採訪）  
在繁忙的都市生活中，人們往往忽略了對自然的感知。晚香，作為一種高貴的花卉，其獨特的香氣能讓人感到心曠神怡。許多市民開始在自家的陽台上種植晚香，以增添生活情趣。專家建議，選擇適合當地氣候的品種，並注意澆水與施肥，方能養好晚香。

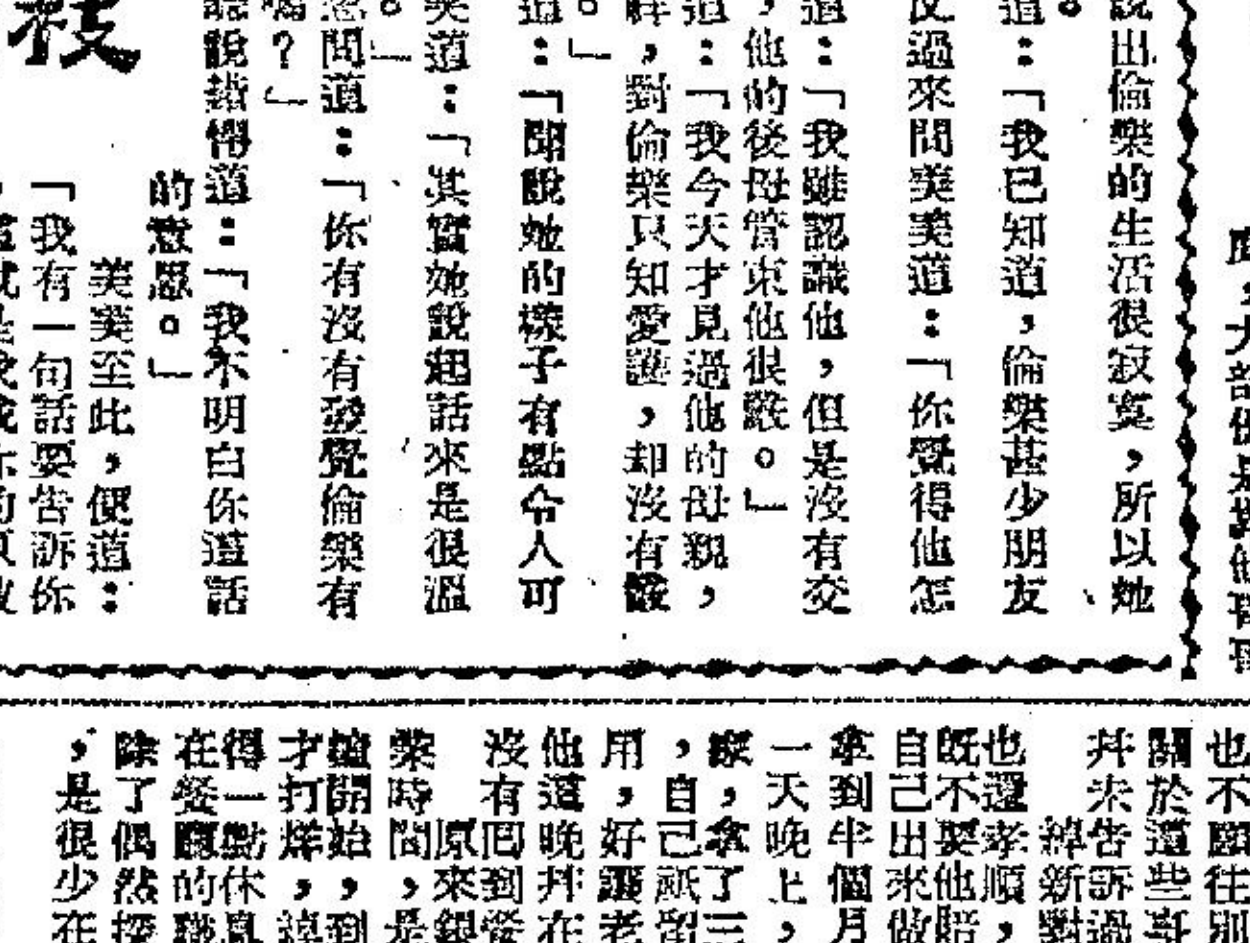


（本報記者採訪）  
隨著天氣轉暖，市民們紛紛開始了春季的戶外活動。公園裡，人們在散步、慢跑、打拳，享受著春天的陽光與微風。一些戶外愛好者還組織了郊遊活動，前往郊外的山巒與溪流，呼吸新鮮空氣。專家提醒，戶外活動時應注意防曬與防蟲叮咬，以確保健康。



（本報記者採訪）  
大慶市近日舉行了一場關於城市規劃的座談會。與會專家學者就如何進一步優化城市布局、改善交通條件等問題提出了寶貴建議。市長表示，將充分吸收各方意見，推動城市高質量發展。市民們對城市的未來充滿信心，並表示將積極配合各項建設工作。

# 太平山下



（本報記者採訪）  
太平山下，風景如畫。這裡的山巒起伏，綠草如茵，是市民們休閒度假的好去處。每到週末，這裡總是人聲鼎沸。除了賞景，許多市民還喜歡在山下釣魚、採蘑菇。專家建議，在戶外活動時應注意環境保護，不亂丟垃圾，共同維護這片美麗的自然環境。

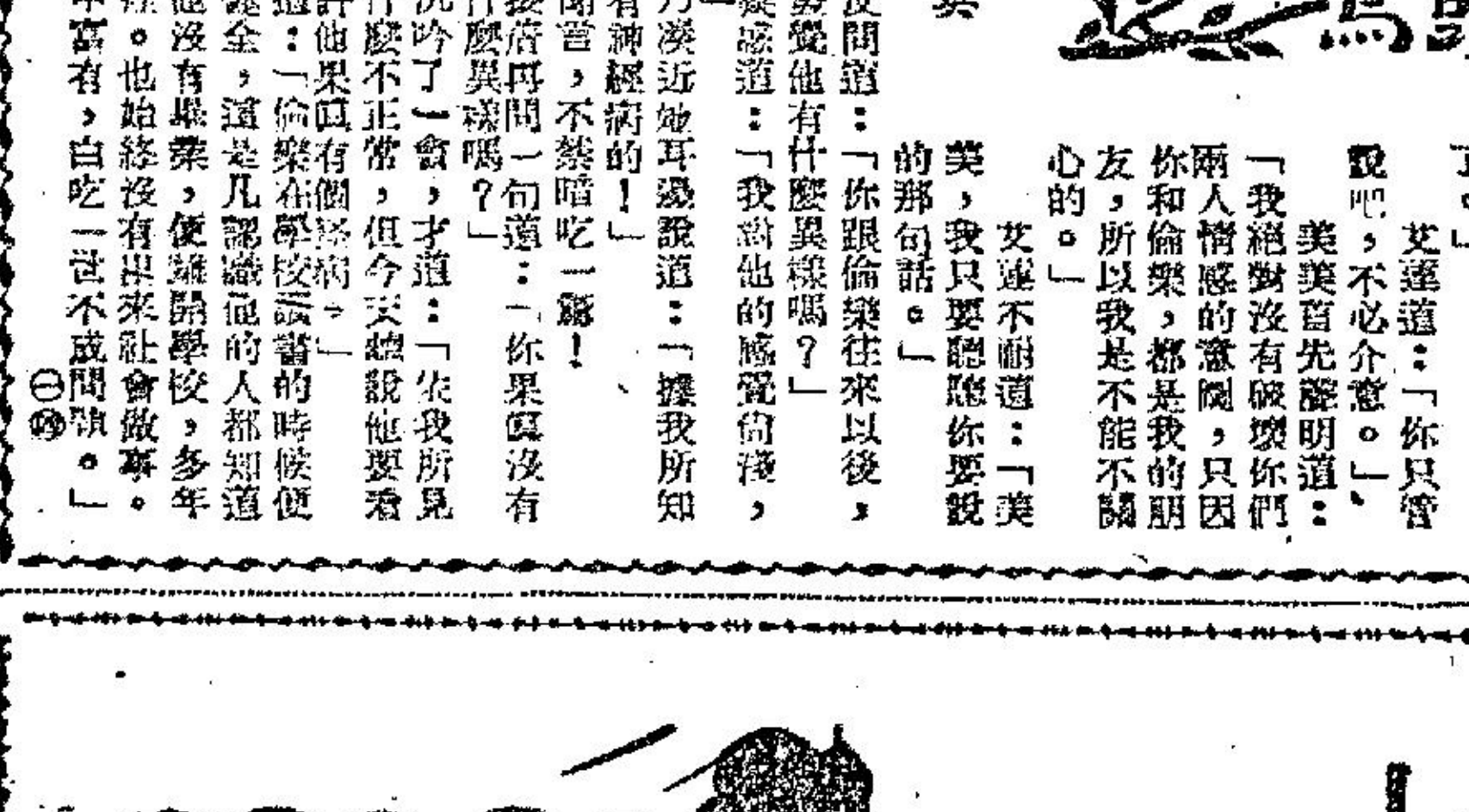


（本報記者採訪）  
近日，大慶市發生一起交通事故，造成多人受傷。警方正在調查事故原因。據悉，事故發生在繁忙的街道，由於視線受阻，導致發生碰撞。警方提醒市民，在行駛過程中應保持警惕，注意交通安全。受傷人員目前正在醫院接受治療，情況穩定。



（本報記者採訪）  
大慶市近日舉行了一場關於城市規劃的座談會。與會專家學者就如何進一步優化城市布局、改善交通條件等問題提出了寶貴建議。市長表示，將充分吸收各方意見，推動城市高質量發展。市民們對城市的未來充滿信心，並表示將積極配合各項建設工作。

# 黑頭



（本報記者採訪）  
黑頭是許多人的煩惱。它不僅影響外觀，還可能對皮膚健康造成威脅。專家建議，應採取科學的方法來去除黑頭，如使用果酸換膚、微針治療等。同時，日常護理也非常重要，應做好清潔與保濕工作，以預防黑頭的產生。



（本報記者採訪）  
近日，大慶市發生一起命案，引起社會廣泛關注。警方已展開全面調查，並呼籲市民提供線索。據悉，受害者為一名年輕男子，死因正在進一步調查中。警方提醒市民，應加強自我保護意識，注意周圍環境，確保人身安全。



（本報記者採訪）  
大慶市近日舉行了一場關於城市規劃的座談會。與會專家學者就如何進一步優化城市布局、改善交通條件等問題提出了寶貴建議。市長表示，將充分吸收各方意見，推動城市高質量發展。市民們對城市的未來充滿信心，並表示將積極配合各項建設工作。

## 羅氏止咳露

在其同類藥品中佔最高位置  
享最長歷史

止咳露

## 萬應膏

治一切瘡毒、腫毒、癰疽、疔瘡、無名腫毒、跌打損傷、風濕骨痛、腰酸背痛、手足麻痺、小兒驚風、婦人經痛、產後血暈、一切急症、無不立應。

## 三記電器工程

承接各種電器工程、安裝、維修、保養、設計、繪圖、估價、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 熊國輝

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 珍家

特製燒臘、大減價、掛爐、油雞、大鴨、各式臘味、風味獨特、價格公道、歡迎光臨。

## 李冰妍

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 連盛燒臘家

大減價、週年紀念、八十三週年紀念、大減價、掛爐、油雞、大鴨、各式臘味、風味獨特、價格公道、歡迎光臨。

## 西南學

招生、初中、小學、幼稚園、報名、考試、錄取、開學、歡迎報名。

## 何德普

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 梁舜華

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 陳意齋

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 樂軒

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 萬應膏

治一切瘡毒、腫毒、癰疽、疔瘡、無名腫毒、跌打損傷、風濕骨痛、腰酸背痛、手足麻痺、小兒驚風、婦人經痛、產後血暈、一切急症、無不立應。

## 三記電器工程

承接各種電器工程、安裝、維修、保養、設計、繪圖、估價、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 熊國輝

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 珍家

特製燒臘、大減價、掛爐、油雞、大鴨、各式臘味、風味獨特、價格公道、歡迎光臨。

## 李冰妍

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 連盛燒臘家

大減價、週年紀念、八十三週年紀念、大減價、掛爐、油雞、大鴨、各式臘味、風味獨特、價格公道、歡迎光臨。

## 西南學

招生、初中、小學、幼稚園、報名、考試、錄取、開學、歡迎報名。

## 何德普

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 梁舜華

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 陳意齋

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。

## 樂軒

專治各種疑難雜症、內外婦兒、皮膚科、針灸、推拿、氣功、藥到病除、收費低廉、服務周到、信譽保證。



# 九龍及香港仔 將建兩新醫院

## 公立醫院門診病人一年中達百五十萬 去年本港嬰孩出生創新紀錄

【本報訊】據衛生局公佈，去年本港人口出生率，創下歷史新高，去年全港共出生嬰兒一萬四千六百五十五名，較前年增加百分之五。衛生局並公佈，去年全港門診病人，共達一百五十萬人次，較前年增加百分之十。衛生局並宣佈，將在九龍及香港仔，分別興建兩所新醫院，以應付日益增加之醫療需要。九龍新醫院，將設於九龍半島，佔地一百五十畝，建築費約一百五十萬元。香港仔新醫院，將設於香港仔，佔地五十畝，建築費約五十萬元。兩所新醫院，預計於明年動工興建，三年後竣工。

# 荷里活明星 又兩人過港

## 那是瑪利溫莎與施羅美路

【本報訊】荷里活明星瑪利溫莎與施羅美路，日前分別由美國飛抵香港。瑪利溫莎，是美國著名影星，曾多次在荷里活演出。施羅美路，是美國著名音樂家，曾多次在荷里活演出。兩人此次來港，是應邀參加一項音樂會。兩人在港期間，將分別舉行音樂會，以饗港人。

# 九龍警探破獲 蕪湖街械劫案

【本報訊】九龍警探，日前破獲一宗在蕪湖街發生之械劫案。案發於昨日凌晨，一名男子在蕪湖街行走時，被兩名歹徒攔截，搶去其身上之現金及銀飾。警方接報後，立即展開調查，並在不久後，在附近地區，將兩名歹徒抓獲。兩名歹徒，現正被警方扣留，以作進一步調查。

# 東西區警察 昨掃蕩煙窟

【本報訊】東西區警察，昨日分別在東西兩區，展開掃蕩煙窟行動。警方在行動中，分別在兩區之不同地點，發現多個煙窟，並搜獲大量鴉片。多名涉案人員，亦在行動中被警方抓獲。警方表示，將繼續加強掃蕩煙窟行動，以維護社會治安。

# 勸告少壯難民 及早自謀出路

【本報訊】難民委員會，日前向少壯難民發出勸告，請他們及早自謀出路。委員會表示，目前難民情況日益惡化，難民們應及早考慮自謀出路，以應付未來之生活。委員會並表示，將繼續為難民提供必要之協助。

# 無國籍婦人 三度來港不遂

【本報訊】一名無國籍婦人，日前三度來港，均被有關部門拒絕入境。該婦人，現年三十歲，來自東南亞地區。她曾多次來港，但均因無國籍身份，被有關部門拒絕入境。有關部門表示，將繼續關注該婦人之情況，並尋求妥善之解決辦法。

# 副商務專員 港抵西蘭

【本報訊】副商務專員，日前由香港飛抵西蘭。該專員，是代表香港政府，與西蘭政府進行商務談判。專員在西蘭期間，將與西蘭政府官員，就兩地之商務合作問題，進行深入之討論。

# 雷諾抵港 據說曾在印度打虎

【本報訊】著名影星雷諾，日前由印度飛抵香港。雷諾在印度期間，曾參與多項打虎活動，並因此獲得多項榮譽。雷諾此次來港，是應邀參加一項電影展。雷諾在港期間，將分別舉行多場電影展，以饗港人。

# 齊斯提督號輪 在可倫坡海面 隨波逐流

【本報訊】齊斯提督號輪，日前在可倫坡海面，因引擎故障，而隨波逐流。該輪，是來自英國之郵輪。在航行途中，該輪之引擎突然故障，導致該輪失去動力。有關方面，隨即展開搜救行動，並在不久後，將該輪救起。該輪上之人員，均無恙。

# 週年餐舞 衣香鬢影

【本報訊】某團體，日前在本地舉行週年餐舞。餐舞會中，有多名名流出席，場面熱鬧。餐舞會中，並有精彩之表演，吸引了眾多觀眾之注意。



香港有出席世運機會嗎？

【本報訊】香港有出席世運機會嗎？這是一個值得探討之問題。世運會，是國際體育界之盛事，每四年舉行一次。香港作為國際大都市，有資格參加世運會。有關方面，正就此問題進行研究，並尋求必要之支持。

# 兩華陣容選出 應付丹麥隊實力相當

【本報訊】兩華陣容，日前選出，以應付丹麥隊之挑戰。兩華陣容，由多名優秀之運動員組成，實力相當。丹麥隊，亦是國際體育界之強隊。兩隊之比賽，預計將是一場精彩之對決。

# 跑馬地建 印度廟

【本報訊】跑馬地，日前宣佈將興建一座印度廟。該廟，將由印度政府資助興建。廟之興建，將有助於促進兩地之文化交流。廟之落成，預計將成為跑馬地之新地標。

# 荷蘭駐港代辦 將由港赴天津

【本報訊】荷蘭駐港代辦，日前宣佈將由香港飛往天津。該代辦，是代表荷蘭政府，與天津政府進行商務談判。代辦在天津期間，將與天津政府官員，就兩地之商務合作問題，進行深入之討論。

# 改善交通孔道 已獲極大成功

【本報訊】改善交通孔道工程，日前已獲極大成功。該工程，是為了解決香港交通問題而興建之。工程之完成，將有助於改善香港之交通狀況，並促進兩地之交通。

# 參加世運問題 將有激烈辯論

【本報訊】參加世運問題，日前將有激烈之辯論。有關方面，正就此問題進行研究，並尋求必要之支持。辯論中，各方將就參加世運之利弊，進行深入之討論。

# 選入散記

【本報訊】選入散記，日前已出版。該書，是由多位著名作家所著。書中內容豐富，涵蓋了多個領域。該書之出版，將有助於豐富讀者之閱讀體驗。

## SUNNY 新利廠出品

無須打氣 無聲無臭 光亮耐用

本燈優點：  
無須打氣 無聲無臭 光亮耐用

零沽處：  
萬祥號 德付道中一二五號  
信安號 電話二二五五號  
安昌號 電話二二一八號  
批發處：  
新利廠 廣東銀行五樓 電話二二四九號

## 彌敦酒店

本店由即日起更換電話  
總機五三〇八二  
中西酒菜 房舍清潔 設備齊全

## 香港有出席世運機會嗎？

【本報訊】香港有出席世運機會嗎？這是一個值得探討之問題。世運會，是國際體育界之盛事，每四年舉行一次。香港作為國際大都市，有資格參加世運會。有關方面，正就此問題進行研究，並尋求必要之支持。

## 兩華陣容選出

應付丹麥隊實力相當

【本報訊】兩華陣容，日前選出，以應付丹麥隊之挑戰。兩華陣容，由多名優秀之運動員組成，實力相當。丹麥隊，亦是國際體育界之強隊。兩隊之比賽，預計將是一場精彩之對決。

## 跑馬地建印度廟

【本報訊】跑馬地，日前宣佈將興建一座印度廟。該廟，將由印度政府資助興建。廟之興建，將有助於促進兩地之文化交流。廟之落成，預計將成為跑馬地之新地標。

## 新利廠出品

無須打氣 無聲無臭 光亮耐用

本燈優點：  
無須打氣 無聲無臭 光亮耐用

零沽處：  
萬祥號 德付道中一二五號  
信安號 電話二二五五號  
安昌號 電話二二一八號  
批發處：  
新利廠 廣東銀行五樓 電話二二四九號

## 彌敦酒店

本店由即日起更換電話  
總機五三〇八二  
中西酒菜 房舍清潔 設備齊全

## 香港有出席世運機會嗎？

【本報訊】香港有出席世運機會嗎？這是一個值得探討之問題。世運會，是國際體育界之盛事，每四年舉行一次。香港作為國際大都市，有資格參加世運會。有關方面，正就此問題進行研究，並尋求必要之支持。

## 兩華陣容選出

應付丹麥隊實力相當

【本報訊】兩華陣容，日前選出，以應付丹麥隊之挑戰。兩華陣容，由多名優秀之運動員組成，實力相當。丹麥隊，亦是國際體育界之強隊。兩隊之比賽，預計將是一場精彩之對決。

## 跑馬地建印度廟

【本報訊】跑馬地，日前宣佈將興建一座印度廟。該廟，將由印度政府資助興建。廟之興建，將有助於促進兩地之文化交流。廟之落成，預計將成為跑馬地之新地標。